

УТВЕРЖДАЮ

Директор
БОУ «Новочебоксарская
ОШ для обучающихся
с ОВЗ» Минобразования Чувашии
М.В. Никандрова



возрастная категория 7-11 лет

Меню на 21.09.2023

Наименование блюда 4 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Завтрак					
Яйцо отварное	50	5.1	4,6	0,3	63
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.92	17.2	32.2	316
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
Батон	30	2,8	0,4	17	75
Банан					
Сок 0,2	200	0,4	0,4	9,6	42
ИТОГО		18,72	26,2	87,8	651
Обед					
Салат из свеклы с грецким орехом	65	1.2	2.4	8.4	59.2
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	2.7	6.3	15.9	147
Куриное филе тушеное в соусе	80/50	15.3	12	0.2	171
Рис отварной	200/6	3.6	6	36.7	228
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб	57	4.6	0.8	24.6	128.6
ИТОГО		28,9	29,7	126,9	911,8
ИТОГО за день		47,22	55,5	205,1	1517,8

возрастная категория 12 лет и старше

Наименование блюда 4 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Завтрак					
Яйцо отварное	50	5.1	4,6	0,3	63
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	7.92	17.2	32.2	316
Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
Батон	30	2,8	0,4	17	75
Банан					
Сок 0,2	200	0,4	0,4	9,6	42
ИТОГО		18,72	26,2	87,8	651
Обед					
Салат из свеклы с грецким орехом	65	1.2	2.4	8.4	59.2
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	2.7	6.3	15.9	147
Куриное филе тушеное в соусе	80/50	15.3	12	0.2	171
Рис отварной	200/6	3.6	6	36.7	228
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб	57	4.6	0.8	24.6	128.6
ИТОГО		28,9	29,7	126,9	911,8
ИТОГО за день		47,22	55,5	205,1	1517,8

Кладовщик Константинова Е.Н. *Е.Н.*